

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Волковысский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Отдел общественного здоровья

ОТЧЕТ
ОБ ИТОГАХ АНКЕТИРОВАНИЯ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ Г.П.КРАСНОСЕЛЬСКИЙ

(в рамках реализации проекта «Здоровый город, поселок»)

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Время проведения социологического опроса:

начало: 21 января 2020 г.

окончание: 31 января 2020 г.

Сбор первичной информации провели:

психолог отдела общественного здоровья
Волковысского зонального ЦГЭ
Лазаренко Светлана Анатольевна,

фельдшер-валеолог отдела общественного
здоровья Волковысского зонального ЦГЭ
Блажевич Юлия Николаевна

**Обработка данных и написание отчета
(24.02.2020):**

Заведующий отдела общественного здоровья
Волковысского зонального ЦГЭ
Корончик Галина Георгиевна

В рамках проекта «Здоровый поселок Красносельский» специалистами отдела общественного здоровья ГУ «Волковысский зональный ЦГЭ» проведено анонимное анкетирование взрослого населения городского поселка Красносельский «Основные аспекты здорового образа жизни».

В опросе приняли участие 310 жителей поселка, из них женщины составили 51,9%, мужчины – 48,1%. Респонденты – представители разных возрастных групп: 18-29 лет – 14,2%, 30-39 лет – 17,7%, 40-49 лет – 17,4%, лица, старше 50 лет трудоспособного возраста – 20,9%. Старше трудоспособного возраста опрошено 92 человека или 29,7%.

Социально-демографические характеристики участников анкетирования отражены на рисунках 1 и 2.



Рис. 1 – Пол респондентов (в % к числу опрошенных)

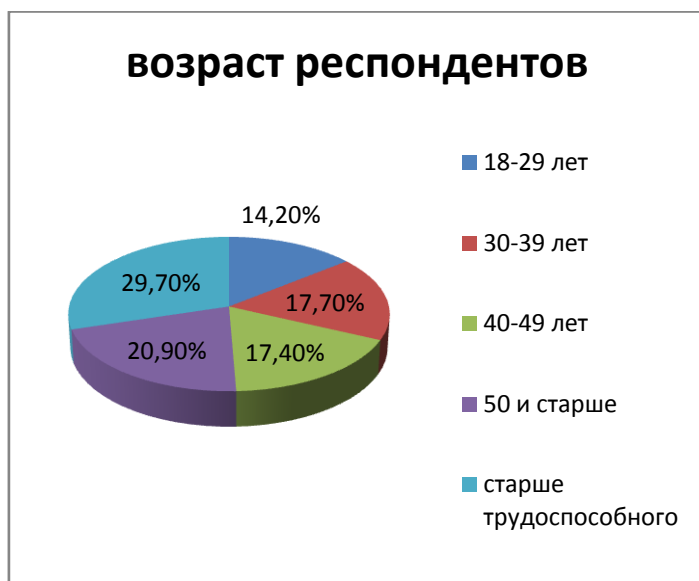


Рис. 2 – Возраст респондентов (в % к числу опрошенных)

Опрошенные различаются по уровню образования. Рис. 3



Рис. 3 – Образование респондентов (в % к числу опрошенных)

На вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» почти половина опрошенных дала ответ «Удовлетворительное». Вариант ответа «Хорошее» и «Скорее хорошее» отметили 14,8% и 19,7% анкетированных соответственно. Охарактеризовали состояние своего здоровья как «Скорее плохое» и «Плохое» - 7,4% и 2,3%. Затруднения при ответе на вопрос испытали 8,4% респондентов (рис. 4).



Рис. 4 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»

Основными факторами, ухудшающими состояние здоровья, более половины опрошенных считают экологические условия и только менее трети опрошенных свой образ жизни. Рис. 5

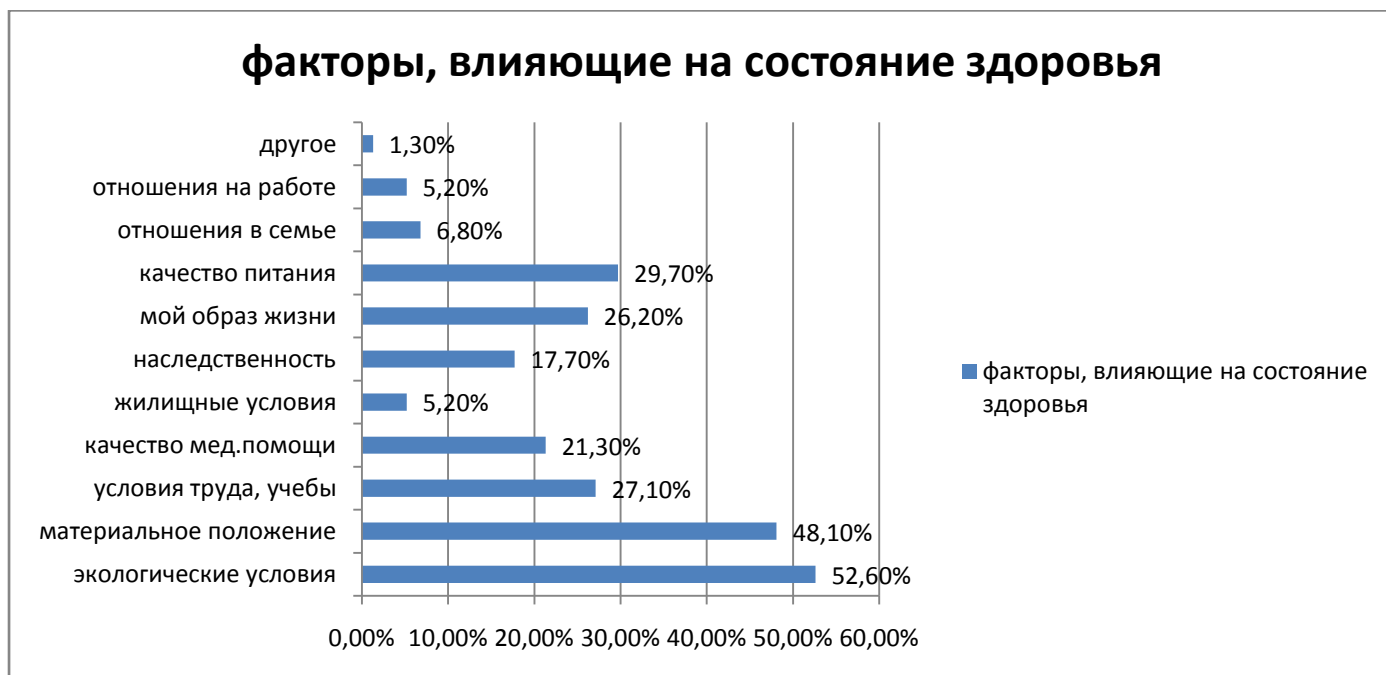


Рис. 5 – Ответы респондентов на вопрос «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?»

Говоря о жизненных ценностях респондентов, отметим, что главным в жизни для участников опроса являются: здоровье (73,5%), семья (66,1%), душевный покой и комфорт (50,6%). Рис.6

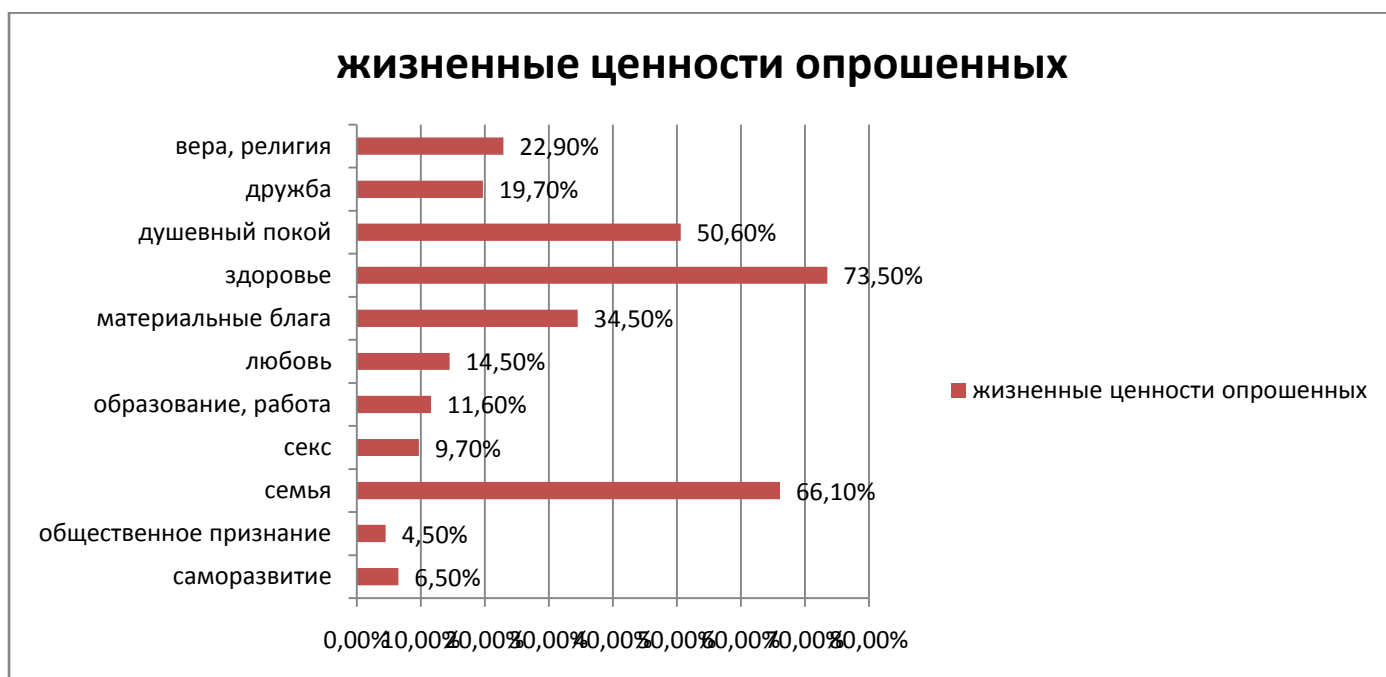


Рис. 6 – Ответы респондентов на вопрос «Что для Вас в жизни является главным?»

С целью изучения частоты употребления опрошенными овощей, фруктов и морепродуктов, был задан вопрос «Как часто вы употребляете указанные продукты?» Ответы представлены на рисунке 7.

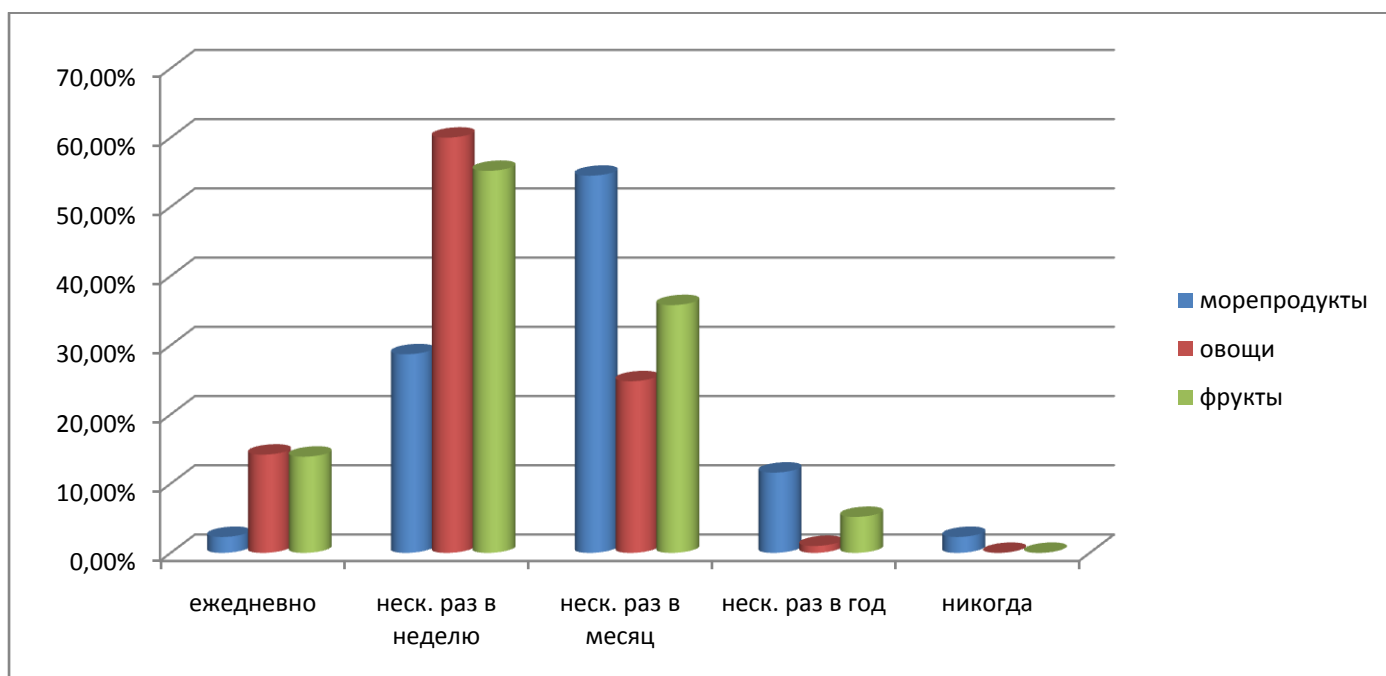


Рис. 7 – Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы употребляете перечисленные продукты?»

Анкета включала вопрос о физической активности опрашиваемых. Анализ показал, что физическая активность достаточно низкая. От 60 до 88,4% взрослого населения г.п.Красносельский «никогда» не ездят на велосипеде, не делают утреннюю

зарядку, не совершают пробежки, не посещают бассейн, тренажерный зал, фитнес, не занимаются игровыми видами спорта. (Рис.8)

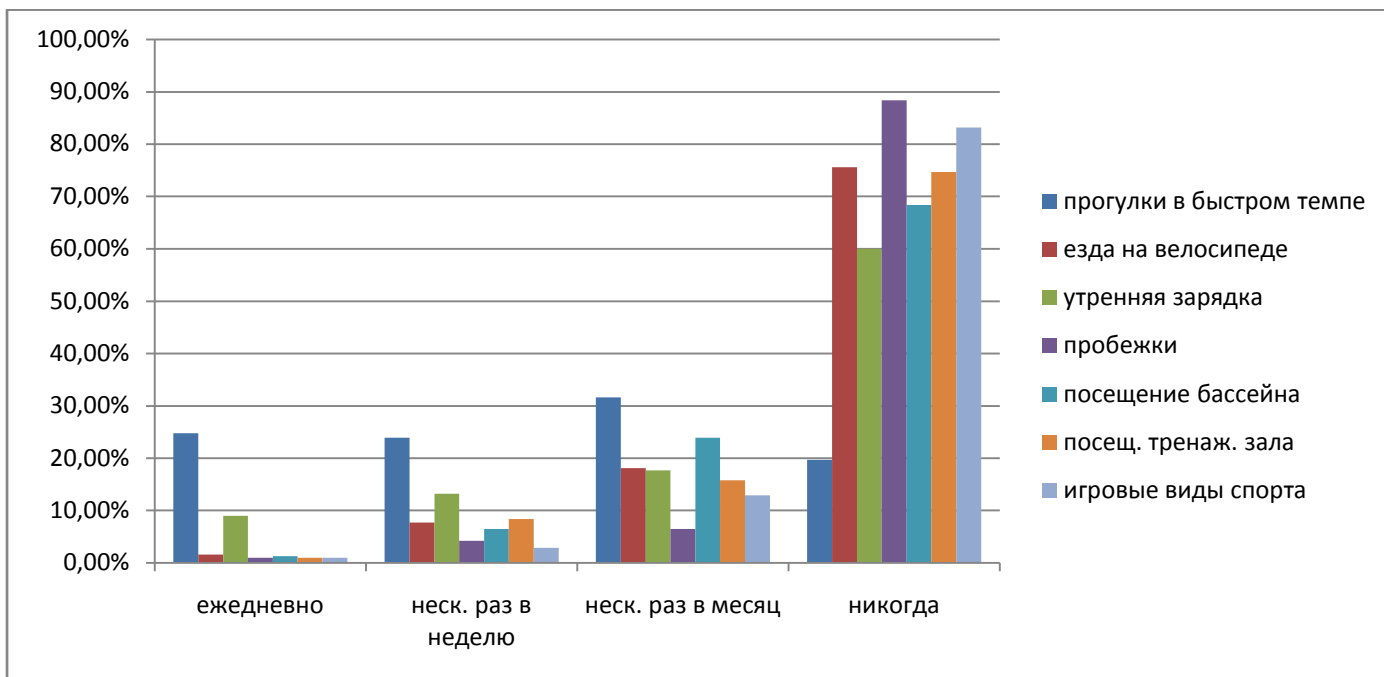


Рис. 8 – Ответы респондентов на вопрос «Сколько раз в неделю Вы обычно...?»

На вопрос о самых частых факторах, мешающих быть более физически активными, наиболее частые ответы - «нехватка свободного времени» и «собственная лень» (35,2% и 32,6% соответственно).

Анкета включала вопрос «Курите ли Вы?» Анализ данных показал, что никогда не пробовали курить только 42,6% опрошенных. Курили, но бросили 19,4%. В свою очередь приверженность к данной привычке отметили за собой 29,4%. Рис.9.

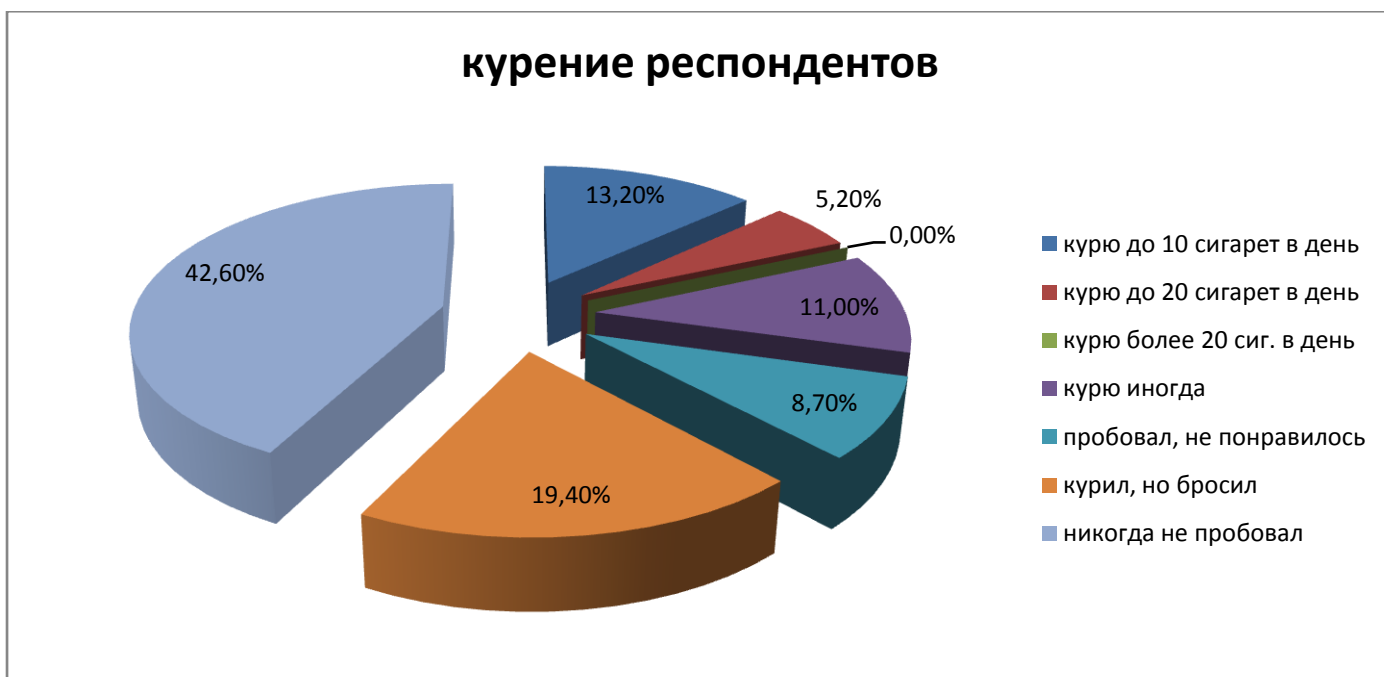


Рис. 9 – Ответы респондентов на вопрос «Курите ли Вы?»

С целью изучения частоты употребления алкогольных напитков респондентам был задан вопрос «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?». Ответы представлены на рисунке 10.

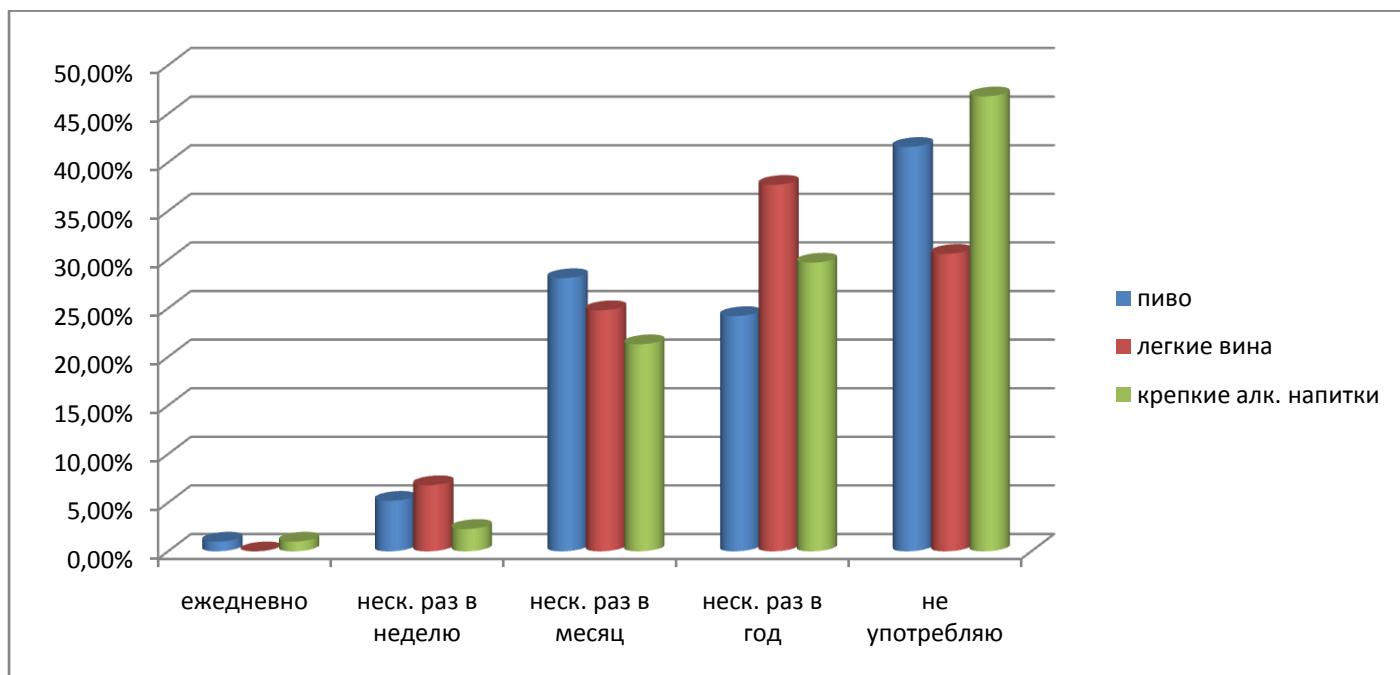


Рис. 10 – Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»

По результатам опроса 90,6% респондентов с разной периодичностью подвергаются влиянию стрессовых факторов. «Часто» и «Редко» испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 29,4% и 61,3% соответственно. Рис.11.

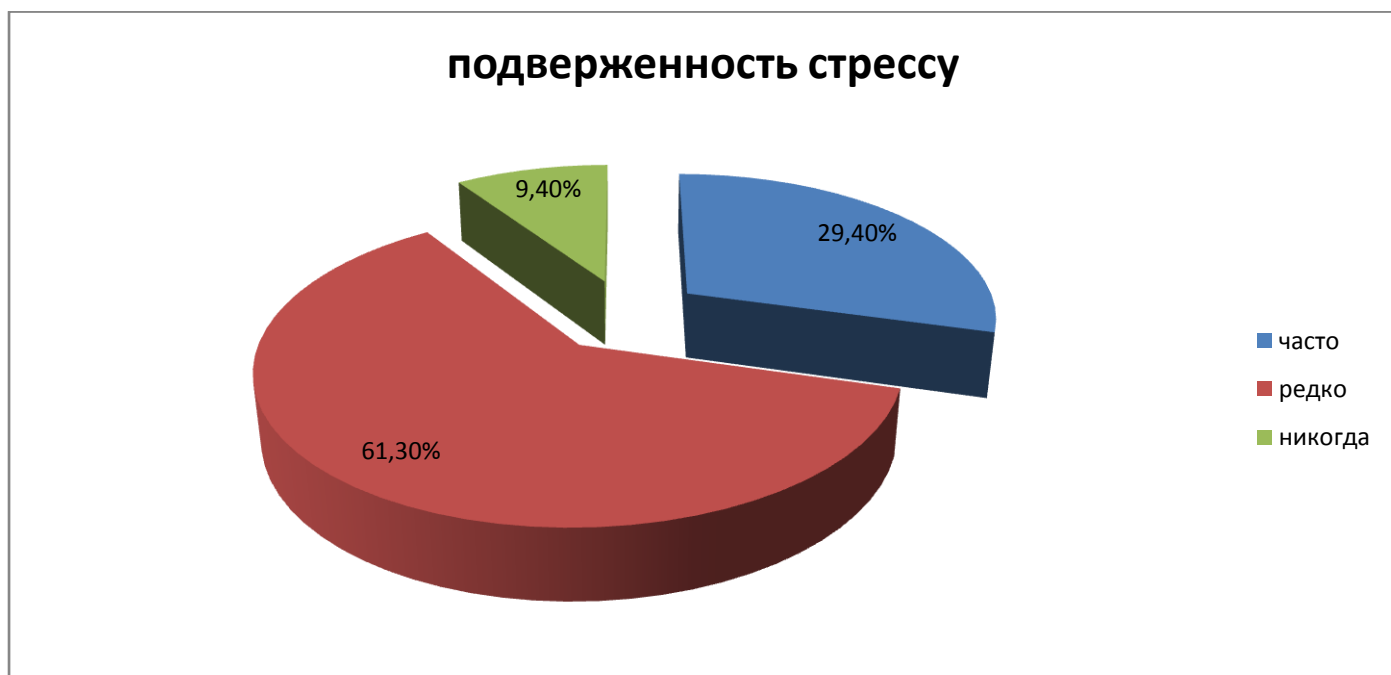


Рис. 11 – Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?»

Самые распространенные средства снятия усталости и напряженности, используемые участниками опроса – физический труд, работа на даче (36,5%), прогулки на свежем воздухе (33,2%), общение (29,0%). К сожалению, 12,6% и 8,7% используют для снятия стресса алкоголь и курение. Рис.12.

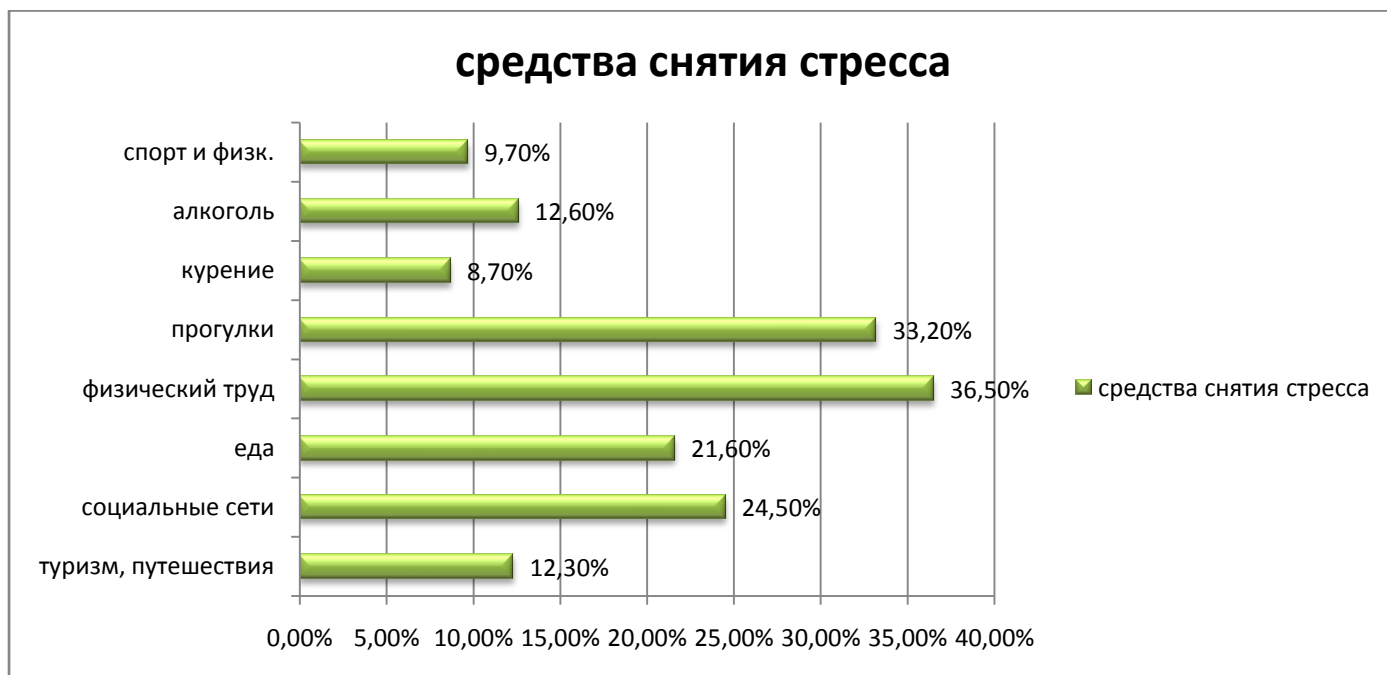


Рис. 12 – Ответы респондентов на вопрос «Снять стресс, напряжение Вам помогают...?»

Анализ
анкетирования взрослого населения г.п.Красносельский
по вопросам сохранения и укрепления здоровья
январь 2020 года.

Опрошено 310 респондентов. Из них мужчин 149/48,1%, женщин 161/51,9%. Высшее образование имеют – 111/35,8%, среднеспециальное – 124/40,0%, среднее – 67/21,6%, базовое – 8/2,3% опрошенных. По возрасту респонденты распределились следующим образом:

Трудоспособного возраста 218 человек (70,3%), из них:

18-29 лет – 44/14,2%;

30-39 лет – 55/17,7%;

40-49 лет – 54/17,4%;

50 и старше – 65/20,9%.

Старше трудоспособного (женщины 57 лет и старше, мужчины 62 года и старше) 92 человека (29,7%).

На поставленные вопросы получены следующие ответы:

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. Хорошее | - 46/14,8% |
| 2. Скорее хорошее | - 61/19,7% |
| 3. Удовлетворительное | - 147/47,4% |
| 4. Скорее плохое | - 23/7,4% |
| 5. Плохое | - 7/2,3% |
| 6. Затрудняюсь ответить | - 26/8,4% |

2. Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?

- | | |
|--|--------------|
| 1. Да, я стал (а) меньше внимания уделять здоровью | - 75/24,2% |
| 2. Нет, я и так достаточно внимания уделяю своему здоровью | - 125/40,3% |
| 3. Да, я стал (а) больше внимания уделять здоровью | - 110/ 35,5% |

3. Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?

- | | |
|---|-------------|
| 1. Экологические условия | - 163/52,6% |
| 2. Материальное положение | - 149/48,1% |
| 3. Условия труда/учебы | - 84/27,1% |
| 4. Качество медицинской помощи | - 66/21,3% |
| 5. Жилищные условия | - 16/5,2% |
| 6. Наследственность | - 55/17,7% |
| 7. Мой образ жизни | - 78/26,2% |
| 8. Качество питания | - 92/29,7% |
| 9. Отношения в семье | - 21/6,8% |
| 10. Отношения на работе | - 16/5,2% |
| 11. Другое (стресс, возраст, загруженность на работе) | - 4/1,3% |

4. Что значит для Вас понятие «здоровый образ жизни»?

- | | |
|---|-------------|
| 1. Полноценный отдых | - 145/46,8% |
| 2. Соблюдение режима дня | - 116/37,4% |
| 3. Правильное питание | - 196/63,2% |
| 4. Отсутствие вредных привычек | - 159/51,3% |
| 5. Занятия физической культурой и спортом | - 101/32,6% |
| 6. Другое (что именно не указано) | - 2/0,6% |

5. Как Вы считаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. Да, однозначно | - 50/16,1% |
| 2. В какой-то степени | - 193/62,3% |
| 3. Нет | - 67/21,6% |

6. Что для Вас в жизни является главным?

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. Вера, религия | - 71/22,9% |
| 2. Дружба | - 61/19,7% |
| 3. Душевный покой, комфорт | - 157/50,6% |
| 4. Здоровье | - 228/73,5% |
| 5. Материальные блага | - 107/34,5% |
| 6. Любовь | - 45/14,5% |
| 7. Образование, интересная работа | - 36/11,6% |
| 8. Секс | - 30/9,7% |
| 9. Семья | - 205/66,1% |
| 10. Общественное признание | - 14/4,5% |
| 11. Саморазвитие | - 20/6,5% |

7. Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?

- | | |
|--|-------------|
| 1. Обращаюсь к врачу | - 173/55,8% |
| 2. Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств | - 165/53,2% |
| 3. Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины | - 42/13,5% |
| 4. Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов, и т.д. | - 24/7,7% |
| 5. Другое (ничего не делаю, само пройдет) | - 1/0,3% |

8. Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Несколько раз в год | - 58/18,7% |
| 2. Один раз в год | - 86/27,7% |
| 3. Только по рекомендации врачей | - 83/26,8% |
| 4. Не используем | - 83/26,8% |

9. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Морепродукты	8/2,3%	89/28,7%	169/54,5%	36/11,6%	8/2,3%
Овощи (свежие, отварные, тушеные)	44/14,2%	186/60,0%	77/24,8%	3/1,0%	0/0%
Фрукты	43/13,9%	171/55,2%	111/35,8%	16/5,2%	0/0%

10. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?

1. Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания - 161/51,9%
2. Использую йодированную соль - 61/19,7%
3. Выпиваю достаточное количество воды (1,5 – 2 литра в сутки) - 92/29,7%
4. Принимаю пищу не менее 3-х раз в день - 151/48,7%
5. Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом - 58/18,7%
6. Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов - 133/42,9%
7. Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов) - 88/28,4%
8. Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным - 86/27,7%
9. Ограничиваю употребление соли - 58/18,7%
10. Ограничиваю употребление сахара - 83/26,8%
11. Питаюсь, как придется - 17/5,5%

11. Сколько дней в неделю Вы обычно...?

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
совершаете прогулки в быстром ритме не менее 20 минут	77/24,8%	74/23,9%	98/31,6%	61/19,7%
ездите на велосипеде	5/1,6%	24/7,7%	56/18,1%	225/75,6%
делаете утреннюю зарядку	28/9,0%	41/13,2%	55/17,7%	186/60,0%
совершаете пробежки	3/1,0%	13/4,2%	20/6,5%	274/88,4%
посещаете бассейн	4/1,3%	20/6,5%	84/23,9%	212/68,4%
посещаете тренажерный зал, фитнес	3/1,0%	26/8,4%	49/15,8%	232/74,8%
занимаетесь игровыми видами спорта	3/1,0%	9/2,9%	40/12,9%	258/83,2%

12. Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным (ой)?

1. Нехватка свободного времени - 109/35,2%
2. Недостаточное количество спортивных объектов в населенном пункте - 48/15,5%
3. Загруженность на работе - 78/25,2%
4. Обязанности по домашнему хозяйству - 75/24,2%
5. Другие интересы, хобби - 33/10,6%
6. Отсутствие мотивации - 47/15,2%
7. Причины, связанные со здоровьем - 68/21,9%
8. Режим работы спортивных объектов - 7/2,3%
9. Собственная лень - 101/32,6%
10. Опасения не достичь поставленной цели - 1/0,3%
11. Высокие цены, отсутствие скидок - 16/5,2%

13. Курите ли Вы?

1. Курю до 10 сигарет в день - 41/13,2%
2. Курю до 20 сигарет в день - 16/5,2%
3. Курю более 20 сигарет в день - 0/0%
4. Курю иногда - 34/11,0%
5. Пробовал несколько раз, но мне не понравилось - 27/8,7%
6. Курил, но бросил - 60/19,4%
7. Никогда не пробовал - 132/42,6%

14. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

(процент выведен от 91 курящего)

1. Да - 25/27,5%
2. Нет - 66/72,5%

15. Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?

(процент выведен от 91 курящего)

1. Да - 19/20,9%
2. Нет - 47/51,6%
3. Затрудняюсь ответить - 25/8,1%

16. Как часто Вы употребляете ...?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво	3/1,0%	16/5,2%	87/28,1%	75/24,2%	129/41,6%
легкие вина	0/0%	21/6,8%	77/24,8%	117/37,7%	95/30,6%
крепкие алкогольные напитки	3/1,0%	7/2,3%	66/21,3%	92/29,7%	145/46,8%

17. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?

- 1. Да - 0/0%
- 2. Нет - 288/92,9%
- 3. Затрудняюсь ответить - 22/7,1%

18. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?

- 1. Часто - 91/29,4%
- 2. Редко - 190/61,3%
- 3. Никогда - 29/9,4%

19. Снять стресс, напряжение Вам помогают:

- 1. Спорт и физкультура - 30/9,7%
- 2. Алкоголь - 39/12,6%
- 3. Уединение - 59/19,0%
- 4. Общение - 90/29,0%
- 5. ТВ, видео - 68/21,9%
- 6. Музыка - 72/23,2%
- 7. Курение - 26/8,7%
- 8. Сон - 63/20,3%
- 9. Прогулки на свежем воздухе - 103/33,2%
- 10.Посещение храма - 93/30,0%
- 11.Физический труд, работа на даче - 113/36,5%
- 12.Еда - 67/21,6%
- 13.Чтение книг, газет, журналов - 73/23,5%
- 14.Социальные сети - 76/24,5%
- 15.Туризм, путешествия - 38/12,3%
- 16.Другое (рыбалка, секс, таблетки, кот, игра с ребенком) - 5/1,6%

22. В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез:

	Да, пытался и мне это удалось	Да, пытался, но мне это не удалось	Нет, не пытался
похудеть	51/16,5%	63/20,3%	196/63,2%
пополнить	4/1,3%	5/1,6%	301/97,1%
меньше употреблять в пищу жиров	90/29,0%	51/16,5%	169/54,5%
меньше употреблять в пищу соли, сахара	97/31,3%	41/13,2%	172/55,5%
увеличить свою физическую активность	77/24,8%	33/10,6%	200/64,5%